

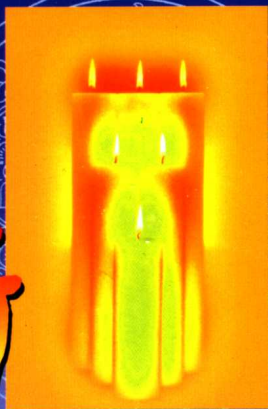
园

丁

工

程

创新



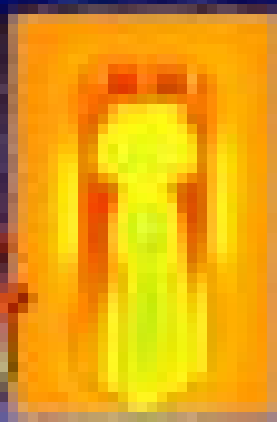
教学指导书系

新教学方法集粹 (二)

王悦/主编

4.1

红旗出版社



教學指導書系

國語文法與寫作 (二)



中華書局出版

园丁工程

创新教学指导书系

⑤ 新教学方法集粹

二

◆ 王悦 主编



红旗出版社

目 录

■	第一部分 和谐教学法	
■	和谐教学的涵义	(1)
■	和谐教学的原则	(3)
■	和谐教学的课堂模式	(8)
■	第二部分 愉快教学法	
■	愉快教育的含义与本质	(55)
■	愉快教学的原则	(63)
■	愉快教学操作体系的建立	(66)
■	愉快教育的个性化学习特征	(70)
■	愉快教育与刻苦学习	(72)
■	课堂愉快提问优化设计十要素	(78)
■	愉快提问的几个技术问题	(87)
■	愉快提问设计的十二种形式	(89)
■	愉快设问点选择十二法	(98)
■	探索发现式愉快教学程序	(106)
■	第三部分 微格教学法	
■	微格教学与教学技能	(111)

■	微格教学及其发展	(112)
■	微格教学的含义	(114)
■	微格教学的起源	(114)
■	微格教学的推广	(116)
■	微格教学的基本程序	(118)
■	微格教学的理论依据	(125)
■	微格教学的特点	(130)
■	微格教学的研究与应用	(134)
■	微格教学的效果	(135)
■	微格教学中面临的问题	(138)
■	第四部分 尝试教学法	
■	与现代教学论的关系	(142)
■	综合性教学法之一	(144)
■	有固定的教学程序	(146)
■	尝试教学法的步骤	(147)
■	教师的讲解方式	(148)
■	如何进行练习设计	(150)
■	是盲目尝试吗	(151)
■	尝试教学法的课堂结构	(152)
■	尝试教学法发展的几个问题	(153)
■	第五部分 立体化教学法	
■	立体化教学法理论依据	(158)
■	立体化教学法教学结构	(159)

■	立体化教学法操作方法	(162)
■	第六部分 目标教学法	
■	目标教学的实践成就	(167)
■	目标教学内容	(170)
■	目标教学的特点	(182)
■	目标教学的实施前提	(183)
■	目标教学课堂实施过程	(189)



第一部分

和谐教学法

* 和谐教学的涵义

和谐教学作为一种教学策略体系，就是按照系统论的观点，在教学活动中，力求使教学过程诸要素之间以及教学过程与教学环境之间始终处于一种谐调、平衡的状态，从而提高教学质量，减轻学生负担，使学生得到全面和谐的发展。

① 和谐是一种指导思想

在教学的过程中，各种教学要素如果配合得合理、



恰当，达到一种和谐的状态，它们就会形成一种合力，促进课堂教学质量的提高；相反，如果它们配合得不够合理，就会形成一种分力，每种要素不但自身的优势不能发挥，还会抵消别的要素的功能，直接影响课堂教学的效果。教学过程与教学环境的相互配合也是如此。所以在上课之前，教师首先就要考虑如何使教学的各种要素之间以及教学过程与教学环境之间达到和谐的状态，这是教师从备课到上课一直贯穿的一种思想。

② 和谐是一个动态的过程

在教学过程中，各种教学要素总是处于不稳定，不平衡的矛盾状态，和谐是暂时的、相对的，从不和谐到和谐，又会出现新的不和谐，从而在更高的层次上达到一种新的“和谐”。正是这种矛盾运动，推动了教学过程的不断发展，使教学过程处于一种动态的平衡与协调状态。教师的作用就在于准确把握各种教学要素和环境的变化规律，及时地调整各种要素的搭配关系，使教学过程始终处于一种动态的和谐状态。这就好比是一支乐队，教师是这支乐队的指挥。每一个乐手都想充分显示自己的特长，而任何不和谐的音符都会影响到整首乐曲的效果。指挥的作用就在于协调各个乐手的演奏，使他们既能最大限度地发挥自己的功能，又必须与别的乐手密切配合，整体的功能大于部分的简单组合。

③ 和谐又是教学的目的

和谐是一种完美，是自然界，人类社会，人类思维存在的最理想状态。教学的最终目的，就是培养德、智、体、美等各方面全面和谐发展的人。所以在教学的过程中，不仅要向学生传授知识和培养一定的技能，同时也要注重向他们进行思想品德的教育，要使他们的身体和心理健康，要有机地进行审美教育。和谐教学的目的不仅仅是提高学生的学习成绩，而是培养整体素质全面和谐发展的人。教学环节的安排都要紧紧扣着这个目的。

从以上的分析可以看出，和谐既是一种教学指导思想，又是一个动态的优化过程，也是教学所追求的最终目的和最高境界。

✱ 和谐教学的原则

根据和谐教学的基本原理，提出如下几条教学原则。

① 开放原则

和谐教学作为一个开放的教学体系，在一开始的形

成过程中，就注意吸收了国内外许多先进的教学思想和教学方法，如国外的暗示教学、纲要信号图示教学、目标教学，国内的尝试教学、情境教学、愉快教学等。和谐教学正是在吸收国内外先进教学思想的基础上，用系统论的观点把它们统一在有机的整体之中，实现教学过程的优化与和谐。和谐教学永远不会固步自封，它将在实践的过程中不断吸收各种先进的教学思想和有效的做法，使教学过程的诸因素搭配得更加合理、协调，使教学的程序更加完善、优化，不断地提高教学的效率。永远地解放自己，不断地吸收别人别法的长处，这正是和谐教学不断发展的生命力之所在。当然，和谐教学在提倡广种薄取的同时，也反对机械地照搬。任何一种教学思想、一种具体做法，只有明白其原理并有机地融会在自己的体系之中才行，不能简单地把它们堆加在一起。

② 整体原则

教学过程是一个系统、一个整体，教学的内容也是一个系统、一个整体，如语文中的一篇课文，数学中的一节教材，教师在教学时都要把它看作是一个整体。在教学之前，首先从整体出发，提出明确的教学目标，教学的过程要时时围绕这个目标进行。任何游离于教学目标之外的做法都被看作是浪费课堂教学时间。另外，在教学的过程中，要注意把教材的整体轮廓和各部分之间

的有机联系讲清楚，让学生有个完整的印象，不要把系统的知识搞得支离破碎，让学生只注意一些具体的字词、公式或概念而忽略了教材的整体思想，有时候，还要把所讲的教材放到更大的整体中（如一章、一个单元）来分析，让学生在把握整体框架的前提下来理解记忆一些具体的问题，不要只见树木不见森林。

③ 优化原则

这一原则包括教学过程各要素的优化和整体的优化。整体的优化是以部分的优化为前提条件的。如教师的基本素质、学生的基本素质、教材的编排、方法的选择、教学环境的布置等，都要力求在现有条件下达到优化，特别是教师的基本素质，如语言、板书、教态等，要靠平时的不断训练，才能达到优化。教学过程中任何一个因素的落后，都会影响到整体的优化。这就好比一张桌子，部分的残缺必然会影响到整体的功能或美观。

但部分的优化并不等于整体的优化。教学过程中各个环节的合理搭配，各种因素的协调配合，才会实现教学过程的整体优化与和谐，所以作为教学过程主导者的教师，一方面在平时要注意教学过程各要素及教学环境的优化工作，另一方面，在设计每一堂教案时，又要从整体的效果来考虑，力求教学过程的最优化。



④ 愉快教学原则

长期以来,我国的中小学生被束缚在“应试教育”的模式之中,繁重的课业负担,影响了他们的健康发展,使他们产生了对学习的畏惧和厌烦感。愉快教学的核心在于通过教师的爱心和运用一些科学艺术的教学手段,激发学生的学习动机和兴趣,让学生生动活泼地学习,在德、智、体、美诸方面都能得到健康的发展。这一原则要求,在教学中,一方面教师要努力以自己爱学生的感情,以自己对知识的追求、渴望,影响感染学生。另一方面,教师要努力创造良好的课堂教学情境,把课上得有滋有味,有声有色,生动有趣,让学生在愉快和谐的气氛中进行学习。同时,教师要把学习的主动权交给学生,使课堂教学成为师生共同进行创造性劳动的乐园。

⑤ 当堂达标的原则

中小学生负担过重主要表现在课外负担过重,如加班加点上课,超负荷的课外作业等。而减轻学生课外负担的最有效途径是提高课堂教学效率,让学生当堂完成教学任务,课外就可以不布置或少布置作业了。这一原则要求,每堂课教师都要提出明确而适当的教学目标,

教学的过程中师生要紧扣教学目标组织教学活动，在下课前要进行达标测试，检查教学目标的达标程度。对于完不成的教学目标要及时补救，实现堂堂达标。

⑥ 精讲活练的原则

精讲并不仅仅是少讲，而是有重点、有目的地讲，如果学生通过自学和讨论能够解决的问题，教师尽量不要讲，只有对于那些学生经过认真思考仍不能解决的问题，教师才去点拨。少讲并不等于精讲，但精讲必须少讲，教师要尽可能地把学习的主动权交给学生，教师的讲解主要是解决教材的重点和难点，或是作必要的补充。

活练并不等于多练，单调繁多的练习，反而会引起学生的厌烦。活练是激活练习的意思，就是教师要想出许多花样，让学生在乐趣中进行练习，寓练于乐。练习的目的性要明确，练习的重点要突出，练习的形式要多样化。多样化的练习不仅能激发学生的学习兴趣，还能够培养他们的各种能力。

以上教学原则的提出，并没否认传统教学中一些行之有效的教学原则，如启发性原则，因材施教原则，循序渐进原则等。这些原则依然对课堂教学有重要的指导作用。教学原则是教学的基本要求，这些要求还需要具体的教学程序来实现。



✳ 和谐教学的课堂模式

和谐教学的课堂教学模式或程序分为三个阶段八个环节，即：一是准备阶段，包括身心准备和知识准备两个环节；二是导学阶段，包括出示目标、自学讨论、艺术精讲三个环节；三是应用评价阶段，包括激活练习、达标测试、推荐作业三个环节。下边分别介绍具体做法和理论根据。

① 准备阶段

这一阶段的目的是使学生在学习之前身体、心理和知识上都有个良好的准备，以便精力集中、充满信心地听课和自学。这一阶段分为身心准备和知识准备两个环节。

● 身心准备

这一环节包括身体放松、心理放松两步，每次上课时教师可根据需要选做或全做。

1. 身体放松。

身体放松的目的是使学生的身体由疲劳和紧张而转为放松，以便他们能精力集中地进入学习。身体放松的方法很多，如呼吸训练法、身体松弛法、各种室内操

第一部分



等，教师也可根据需要自编一些动作让学生练习。但不论用什么方法，在平时需要花费一些时间练习，至少要有一周的时间才能较熟练地掌握其技巧。而一旦形成技巧，上课前或自学前随时都可进入放松状态。下边分别介绍几种放松方法。

①有节奏的呼吸训练法。

人类在进行紧张的精神活动时，大脑中氧气的消耗量是通常情况下的3倍。把这么多氧气畅通无阻地输送到大脑里，很重要的一点就是进行有节奏的呼吸。

呼吸本来是一种与意识无关的自身调节功能，但人能有意识地控制它。也就是说，呼吸是唯一能有意识地控制的自律功能。可以开发潜在功能。腹腔有很多器官，所有这些器官都受到有节奏的呼吸的刺激。内脏受到舒畅而有节奏的呼吸刺激，通过中枢神经传向大脑，刺激大脑的潜在功能。有节奏的呼吸训练做法如下（教师可把下边的内容录入磁带，让学生听录音训练）

舒适地坐在椅子上，挺直后背（直而不僵）。尽量让身体放松，消除肩、手腕、胸、腰、脚等部位不必要的紧张。轻轻地闭上双眼，深呼吸三次，用鼻子慢慢地吸气，让腹部凸起，双肺扩张。深吸气后屏息一会儿，使自己感到气已吸足。

尽量放慢速度用嘴呼气，呼气同时抬起下腭，放松面部肌肉。呼气时深深体会精神和身体松弛、舒适的感觉。

觉。

人们一般是用鼻子呼吸，在这里要求用鼻子吸气，用嘴呼气，而且还要有节奏地慢慢进行。在有节奏呼吸的同时测定脑电波，可以看到屏住呼吸和慢慢呼气的时候脑电波中的a波（阿尔法波）最强。所谓a波，是在一秒钟内振荡8~14次，也就是8—14Hz的脑电波。有训练的禅僧盘腿打坐，集中精力闭目沉思时，a波明显出现。没有经过这种特殊训练的人悠闲自得地欣赏非常轻松的音乐时，或者埋头于自己非常喜欢的事情时，也会出现a波。人脑处于a波状态时，是学习和工作的最佳时刻，工作和学习效率会大幅度提高。身体放松、心理放松、课堂音乐愉快的活动，都能导致a波的出现。

②身体松弛法。

这是一种渐进的，波浪式的运动。让学生开始绷紧左脚，然后是右脚，保持双脚紧张。然后绷紧左小腿，接着是右小腿，左大腿，右大腿，保持腿部肌肉紧张。接着绷紧小腹，胃部肌肉、左胸、右胸，保持这些部位的肌肉紧张。然后是绷紧左手、右手、左小臂、右小臂、左大臂、右大臂、左肩膀、右肩膀。现在脖子下的所有部位的肌肉都绷紧了。最后绷紧脖子上的肌肉，面颊、脸和头部肌肉。全身的肌肉都绷紧了。

现在开始以相反的次序慢慢地放松这些肌肉。开始是头、脖子，接着放松左肩、右肩、左臂、右臂、左大

腿、右大腿、左小腿、右小腿、左脚、右脚，完全放松。

描述这个过程比实际做它要费时间，但是应该慢慢地做，大约与说这些话用同样的时间。建议做2~3个循环，教师可把以上内容录入磁带，让学生听录音练习。

③简便的身体放松法。

如果大体上掌握了上面的身体放松法，可以使用更简便的方法进行练习。

首先，从脚尖到头顶连续紧张，使全身保持这种紧张状态。开始数数，从1数到5，体会这种紧张。然后，慢慢呼气，从头顶到足尖依次解除紧张感。这样，紧张的感觉从脚尖渐渐推向头顶，轻松的感觉从头顶向脚尖顺序蔓延，同时在心里默念“心情非常轻松、平静”。

使身体紧张5秒钟，再将这种紧张状态维持5秒钟，然后放松，消除紧张感，体会10秒钟。如此反复两三次。这种练习不需要花很多时间，所以很容易进行。一旦掌握了其要领，便可以在任何需要的时候进行放松练习。特别在考试前或比赛前练习，一定会取得理想效果。

其他身体放松的方法如让学生做转体、转头动作，做韵律操等。教师可根据学生的实际自己编创一些动